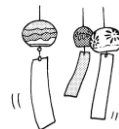




令和7年度 7月の給食



豊島区立池袋本町小学校

日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
1 火	牛乳 ご飯 鮭の南部焼き かきたま汁 きゅうりの酢の物	牛乳、鮭、豆腐、卵、みそ、わかめ	こめ、ごま、でん粉、砂糖	人参、小松菜、きゅうり、キャベツ	
		コソコソ給食	東京都産 小松菜 使用予定		
2 水	牛乳 豚キムチ丼 豆腐とえのきのスープ ツナ入りサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ツナ	こめ、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、玉葱、白菜、長ねぎ、キムチ、にら、人参、えのきたけ、キャベツ	
3 木	牛乳 ご飯 麻婆なす豆腐 わかめスープ 蒸しとうもろこし	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、わかめ	こめ、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、にら、なす、とうもろこし	
		2年生が、とうもろこしの皮むきしてくれる予定です！			
4 金	牛乳 夏野菜とチキンのカレーライス 海藻入りサラダ オレンジゼリー	牛乳、鶏肉、寒天、海藻	こめ、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、かぼちゃ、玉葱、人参、なす、キャベツ、もやし、オレンジ	
7 月	牛乳 ちらし寿司 鶏のみそ焼き 七夕汁 冷凍パイ	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ、かまぼこ	こめ、砂糖、油、麩、そうめん	人参、さやいんげん、みつば、長ねぎ、パイン	
8 火	牛乳 鶏肉の豆乳クリームライス 大豆サラダ メロン	牛乳、鶏肉、豆乳、大豆	こめ、油、米粉、砂糖、油	人参、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、メロン	
			東京都産 きゅうり 使用予定		
9 水	牛乳 ガパオライス 春雨スープ きなこ豆	牛乳、鶏肉、トウバンジャン、大豆、きな粉	こめ、油、砂糖、でん粉、春雨、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、なす、ピーマン、赤ピーマン、バジル、しめじ、チンゲンサイ、長ねぎ	
			東京都産 なす 使用予定		
10 木	牛乳 ブルーベリージャムトースト クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、ハム	食パン、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖	ブルーベリー(ジャム)、人参、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	
11 金	牛乳 鮭とたまごのピラフ ビーンズスープ 冷凍みかん	牛乳、鮭、卵、ベーコン、ウィンナー、大豆、ガルバンゾー(ひよこまめ)	こめ、油、じゃが芋	にんにく、玉葱、しめじ、マッシュルーム、パセリ、人参、コーン、枝豆、冷凍みかん	
14 月	牛乳 ご飯 具だくさん卵焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳、豚肉、卵、さつま揚げ、豆腐、みそ	こめ、油、こんにゃく、三温糖、じゃが芋	玉葱、人参、えのきたけ、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、れんこん、とうがらし、大根、長ねぎ	
15 火	牛乳 ご飯 じゃがいもの煮付け 子持ちししゃもの南蛮漬 小松菜のごまあえ	牛乳、鶏肉、こもちししゃも	こめ、じゃが芋、油、三温糖、でん粉、砂糖、ごま	人参、たけのこ、さやえんどう、干し椎茸、生姜、長ねぎ、玉葱、小松菜、キャベツ、もやし	
			東京都産 小松菜 使用予定		
16 水	牛乳 しょうゆラーメン チーズ入りポテサラ春巻き レモン風味サラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、ハム	中華めん、油、ごま油、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、春巻きの皮、油、砂糖	にんにく、生姜、人参、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、レモン	
17 木	ジョア(ストロベリー) チキンドライカレーライス 人参ドレのサラダ すいか	ジョア、鶏肉	こめ、油、米粉、オリーブオイル、砂糖	にんにく、生姜、セロリ、人参、玉葱、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、すいか	1学期給食最終日

〈今月の給食指導目標〉



た もの なつ
食べ物で夏バテを
よぼう
予防しよう

7月の平均

エネルギー：623kcal
たんぱく質：27.0g
脂質：20.6g



夏野菜を

食べよう！

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

7月の給食には、旬の夏野菜をたくさん取り入れています。また、夏に食べたいくなる食べ物や、料理も取り入れました！
暑い夏を乗り切るために、しっかり食べて元気に過ごしましょう！



夏バテを防ごう